

Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga

Kukuh Pambuka Putra, Angkit Kinasih, Peter Kriswandaru

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: kukuh.pambuka@staff.uksw.edu

Abstrak

Aktifitas fisik penting dilakukan untuk kesehatan tubuh. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting bagi kesehatan, khususnya bagi anak-anak. Anak yang jarang melakukan aktivitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Selain mempengaruhi aspek fisik juga mempengaruhi aspek mental dan kognitif. Saat ini banyak ditemui anak yang jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang ringan seperti bermain *handphone* dan tiduran. Kurangnya aktivitas fisik tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen PAQ-C dan menggunakan sampling sistematis. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 420 siswa dan sampel yang diambil adalah 140 siswa dari 14 Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak Sekolah Dasar Negeri kelas IV di Salatiga tergolong pada aktivitas fisik sedang. Anak-anak lebih memilih pada hal yang lebih mudah dan praktis untuk dilakukan, yang seharusnya dilakukan saat di rumah seperti bermain dengan teman, berlari dan melompat, tetapi sekarang tidak dilakukan, anak-anak lebih memilih permainan di *handphone* (game).

Kata kunci: aktivitas fisik, tumbuh kembang, obesitas

Abstract

Title: *Physical Activity Representative of Grade Four Students at Salatiga Public Elementary School*

Physical activity is important for body health. Physical activity is body movement produced by skeletal muscle requiring energy expenditure. Physical activity is important for health, especially for children. Children who rarely do physical activity potentially arise disease such as obesity. Physical activity take effect on children growth. Besides affect the physic aspect, also the mental and cognitive aspects. Children nowadays rarely do physical activity and prefer to do mild activity such as playing gadget and laying down on bed. Lack of physical activity potentially causing the various of health problem in children. The purpose of this research is to find out the physical activity representation of grade four students at Salatiga Public Elementary School. This research is descriptive quantitative using the PAQ-

C instruments. Data collection technique using questionnaire. The population is 420 students and the sample is 140 students from 14 kinds of Public Elementary School at Salatiga. The result of research shows that intensity of physical activity done by IV Grade Elementary Shcool children at Salatiga is classified to medium physical activity. Children prefer to something easier and practical to do, what could be done at home, like hanging out with friends, running and jumping, but they don't do it now. They prefer playing game on the smartphone.

Keywords: *children growth, physical activity, obesity*

